

《梦知道答案（升级版）》

图书基本信息

书名：《梦知道答案（升级版）》

13位ISBN编号：9787550256276

出版时间：2015-9

作者：武志红

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《梦知道答案（升级版）》

内容概要

对于梦，坊间流传着一些耳熟能详的解释，但《梦知道答案（升级版）：和另一个自己谈谈心》会让我们有一个全新的认识。武老师从生活中或诡异或有趣的梦境着笔，并结合梦者的生活背景，来探讨梦境中蕴含的心理学意义，揭示那些埋藏在我们心底的秘密。解读专业客观，不故作高深，对于我们认知内心真实的自己很有启发意义。

武老师不主张一一对应式的刻板解读，而是希望我们能感受自己的内心，与梦中的那个自己好好地谈心。他说：最好的解梦者，不是别人，正是你自己。

《梦知道答案（升级版）》

作者简介

武志红

资深心理咨询师，心理学畅销书作家，北京大学心理学学士与硕士，师从著名的心理治疗学家钱铭怡教授，创办武志红心理工作室。

著有《为何家会伤人》《为何爱会伤人》《身体知道答案》《为何越爱越孤独》《七个心理寓言》《心灵的七种兵器》《解读“疯狂”》与《活出你的小宇宙》等作品，总销量超百万册。

书籍目录

序 试着，向梦寻求答案

Part 1 梦，帮你吹散心灵的迷雾

别忙，我先感觉一下我自己

与你的镜像自我对话

梦，帮你吹散心灵的迷雾

心灵感应：超越距离的心灵共振

飞翔梦与坠落梦

彻底的黑暗.....

心灵与梦一起成长

Part 2 梦见死亡：学会适应充满无力感的现实

你已经死了

我杀死了蛇状老公

活着的亲人一个个离世，死去的亲人一个个复活

这是一个可以呼唤灵魂的湖

我杀死了一个23岁女孩

Part 3 梦见考试：接受考验是强大自己的唯一出路

经常梦见考零分

高考不是你的敌人

这张试卷没有正确答案

我的考场在哪里

Part 4 梦见情感受挫：欲望的超脱，最佳方法是满足欲望

房子里漆黑一片.....

我到底想要什么.....

煮不死的蛇

小房间，大客厅

一个女人与三个男人

18时28分

村里修了个巨大的游泳池

一个做了多年的梦

忠实男友屡有新欢

100元还是400元

Part 5 梦见家庭变故：积极面对泥沙俱下的生活

3岁儿子的白头发与黑头发

刚满月的女儿在家中发生意外

妈妈变成了一条蛇

这是一个女王统治着的城市

周润发给我递纸条

Part 6 梦见工作不顺：勇于接纳自己的不完美

公司变成屠宰场

韩国明星掉下悬崖

我的车丢了

厕所脏极了

Part 7 觉醒的梦：成长就是与自己的内心和解

恐怖分子在行动.....

恋上章子怡

房子里很乱

有人放毒气

《梦知道答案（升级版）》

篮球竞技场
唾手可得的鱼我不敢捞.....

《梦知道答案（升级版）》

精彩短评

- 1、自从看了这书，我也可以给自己解梦了，真的很通俗易懂的书。
- 2、不深刻，不系统，不属于心理学专著，类似于一些心理咨询过程中的随笔和日记类的小文章，但作为床头读物多了解自己的梦还是有些启发。
- 3、主要是一些案例分析 有的确实可以提供自我分析的素材 但整体还是觉得一般
- 4、真实二字，需细细揣摩。
- 5、2016.11.20读过，不是第一次读武老师的书了，注意观察自己的内心，时刻关注自我的感受
- 6、解梦，让你更了解自己
- 7、通过梦了解潜意识，理解潜意识，可以帮助解决生活中面对的问题，感觉到一个人潜意识的强大，但不是每个人都能理解潜意识，或者都很难意识到它的存在。
解梦的过程实际就是一个与自己潜意识沟通的过程，不能神话，只当做一种对话，其实也是一种心理分析吧，分析了解最终释然解脱，觉得是一件很神奇的事情，对于一个不常做梦的人来说，有点遗憾跟自己潜意识聊聊的机会不多呀
- 8、没读这本书的之前，如果做了个不一样的梦，醒来会感觉莫名其妙的，但也就过了。现在在读这本书的感觉，就像在慢慢找回熟悉的那个自己，那些潜藏于潜意识的害怕一旦被我们重视起来，读自己的认识会更真实一些吧！
- 9、也许我的怪梦太少太正常 不过梦总给人各种感觉 确实值得研究
- 10、其实很多心像都是由我们童年的经历转变而来的，1-6岁都是儿童成长发育很重要的时间段，这个时候父母充沛的爱和教育引导都是很重要的。突然觉得自己做的梦还是挺单纯的，我真的就是日有所思夜有所梦。但是身边人因为比我站在更清醒的角度看待问题，反而会比我自己的理解更透彻。
- 11、不推荐
- 12、很多梦终于找到答案。
- 13、2天，梦原来是一种潜意识的安慰，就像我梦到自己保护自己一样
- 14、补标记
- 15、心理学的部分基本是在扯淡，不妨把它看作一本短篇小说集，关于梦境如何成为某种谶言或预兆。回想起当年学精神病学课本的病例，每个背后都是真实的人，人之间的关系会有这样的可能性。
- 16、梦是潜意识的完美展现，通过梦看到自己的内心，也是有所得的书，让我更重视做梦这件事
- 17、很有些意思，能够清晰记得并记录自己的梦，回头还能靠自由联想给分析出些被意识压下去的潜意识骚动，这点很有意思
- 18、除了头几页，当然，关于案例中梦的分析还是很细致的，但是仅供参考，有些地方过于牵强。
- 19、解梦大全，mark~
- 20、可以自己尝试解梦啦！
- 21、该书以案例为主，分析不同了梦境的意义，这些梦我都没梦到过。我经常做梦，却很少重视它们，也不知道寓意。这本书倒是给了提醒，你应该和另一个自己谈谈心，聆听内心的声音，即使自己没那么专业的知识背景，也不能忽视潜意识的提醒。
- 22、后面都是案例，看不下去了。。
- 23、摘抄：我们很容易将焦点集中在别人身上，认为自己的幸福系于某人身上，痛苦也系于某人身上。这样想的话，我们就永远找不到出路，因为别人不是我们的答案，我们的答案在自己心中。
- 24、日常生活中的梦大多都是残片，作者却写出了完整诗篇。这到底有多少文学手法，又有多少心理学启示呢？
- 25、最近在做自己梦境的分析，想起来有这本书，看了帮助很大。
- 26、When your brain explains to make everything logical, your heart actually feels all.
- 27、做了梦，醒的时候不要动，让 siri 帮你录下来。然后对里面的场景、人物、情绪做自由联想，想到的，一般就是所梦的了。梦更真实，可以看到更真实的感受和选择。
- 28、武老师 您那玩意能推广吗.....感觉只能你自己解析
- 29、好书，通过梦了解自己的潜意识，更好地了解真实的自己
- 30、爱好心理学的可以看看

《梦知道答案（升级版）》

31、12-17点看完，比意料中的能看进去一些。

梦，在很多时候是我们潜意识的反应，而不仅仅是“日有所思夜有所梦”。

尊重自己的潜意识，听从身体和心理的声音，也许有一天，我们真的能疗愈自己吧……

32、事实上通篇读下来之后我就不再刻意追求什么答案了。自己才是自我的第一分析对象，而社会与文化，只是个人分析的一个延伸。不囿于矛盾，永不自欺，大概是毕生所求了。

每个人都有生活在特定状态下的权利，我终于和自己释怀了。也开始试着记录梦境，渴望和潜意识有一番沟通。

33、梦的解析，一直是有意思的话题；武志红老师根据自己的实际咨询经历而写作的总结

34、有些例子举的有点干巴巴，应该是武老师早期的作品吧

35、太难看了！跟上一本为何爱会伤人的内容高度重合，一半左右的例子都是重合的，这圈钱也太明显了！就其他分析的梦境也有些过度解读的感觉，故意弄的很玄。

36、梦境不是胡思乱想 是潜意识的体现 潜意识能帮助我们更好的了解自己 不过还是得自己试一试 看案例中梦的解析 总有种不可思议的感觉 仿佛神神叨叨 又似乎有理有据

37、一本案例集锦 一大堆梦境和解梦 审美疲劳 这本书出得也太容易了。。。。看一半弃

38、梦境是通往潜意识，也是通往觉悟的途径，而且是更有利于常人的方式。

39、从此对梦的解读有了深意

40、武志红很会写作，难怪那么红。这本书内容哪方面的人都不得罪，科学主义者，灵修主义者，乃至日后生活人都能得到自己想知道的。

41、内容摘要

1.钱~感情

买不起——情感匮乏，得不到想要的感情

买东西——感情的索取与付出

2.蛇~性和攻击欲望等本能

3.牌坊~忠诚

4.考试~考验（功利的，道德的）

5.鬼~自己人格中不和谐的部分

6.房间——心，自我结构

个人觉得，案例偏少，不过瘾。

42、书里有大量的案例，虽然有些在我看来似乎有点牵强，但是梦即内心，也许我不是当事人，所以并没有感同身受吧。整个看下来，感觉挺神奇的，但要想完整滴分享一个梦给予自己的暗示或预警，也不是件容易的事情啊。

43、有些解释蛮合理

44、引发思考潜意识的沟通到是好的，只是后面各种解梦有点太引申了，感觉有点充字数。

45、比起弗洛伊德解梦的书，这本更加通俗易懂，就是看多了容易代入。梦是人们潜意识的反应，早上起来将自己的梦境记录下来，不但锻炼文笔，还能自我剖析和成长。

46、虽然有启发 但是引用别人的成果会不会太多了 通篇都是别人的观点

47、今年把武志红老师的书都读了一遍...自我解剖，获益匪浅

48、以前做梦梦醒后经常能记住一些情景 有时候还会愚蠢的查查周公解梦到底是什么意思 一直都对梦境很感兴趣 看完这本书以后更加科学的了解到了梦境的含义 而且有时也能知道为什么会做这样的梦 了更加了解自己 很好看的一本书 以后也会再看一遍的

49、梦即自己的潜意识，很多时候，理性的自我没有认知到的事物，潜意识早已明了。梦是了解自己内心世界的很好的途径，也是为自己解惑的好咨询师。获得灵性的提升，从为自己解梦开始，向高层次的自己问问题，它会帮你答疑解惑。

50、去年的这个时候，我的梦还都是“紧张 恐惧 焦虑”，经过几个月以来对梦的分析，现在的梦至少可以“平静”了。前几天，我梦见自己变成了一只豹，它可以飞可以极速奔跑，也可以逃离白骨累累的黑暗之地。第一次在梦里感受到生命的畅快感，听从梦的声音，便是听从潜意识的声音，便是听从神的话语。

《梦知道答案（升级版）》

精彩书评

1、也做过很多次生动的梦，里面各种欢喜，恐惧等都那么真实而生动。而由很多梦引发的反思更是值得深刻探讨。比如对自己真实感受的尊重，对自己生育子女后对子女的嫉妒的小女孩心态，对工作的困境和迷茫，等等等等……武老师说那是意识与潜意识的对话，其实，也是真我与假我在尝试的沟通。

2、值得一读的书，可以一口气读完的书，通俗易懂，大致上还是不错的。个别梦境解析有点迷信牵强的感觉。后面有些无趣，主要是因为描述比较重复。之前看过武志红老师的书，他就比较容易会将一个点重复强调，反复论述。比如书中说他高考，大概有几篇都是举的这个例子。以下是阅读完此书之后我觉得非常不错的几处地方，记录下来：1、毕竟痛苦的时候，我们需要一些扭曲的方式让自己感觉舒服一点，不过，如果自欺成为习惯，你的人生势必会变成一团迷雾，你不知道身在何处，也不知道该去向何方。于是，你总是做一些莫名其妙的事情，仿佛有什么力量在牵着你，让你总是一而再再而三地犯错。2、一代为了下一代而活，下一代又为了下一代而活。结果，每一代人都没有为自己而活，都没有很好地去创造独特的精神财富和物质财富，很少活出自己的精彩来。于是，一环扣一环，生命的价值在一堆看似高尚的选择中指向终极的虚空。

3、年轻一点的时候，我是一名婚礼主持人。十二年期间，我主持了多少场婚礼，数也数不清，在那些风光无限的舞台上，我妙语连珠，引吭高歌，我自己都觉得我是个很棒的主持人，浑身散发着自信的光芒。但是奇怪的是，我常常做一个同样的梦，梦见自己马上要上舞台了，突然发现还没化妆，披头散发，穿着睡衣，甚至到了舞台上竟然不知道新郎新娘的名字。那种感觉，就像梦见考数学，发现所有的问题都不会，甚至连笔都写不出字来。醒来才知道，那种慌乱，才是我的内心。梦是什么？弗洛伊德说，梦是愿望的实现，梦是潜意识的反应，而潜意识中，则藏着我们的意识所不能接受的那些东西。梦是一种精神活动，但梦的工作充满着丰富的认知思维活动。释梦过程是解释分析做梦者在特定心境下的认知活动的过程。一直以来，这个过程与敬仰的神灵有关，或与某种未知的预兆有关。而说起对梦的记载和研究，大约在殷商时代的甲骨文中，就有了占卜的史料。而在与中国遥遥相望的西方，与中国有着同样悠久历史的古希腊，也有有关于药神阿斯克勒庇俄斯神殿能为众生在梦中为他们解除病疼的记载。而有关于对梦的完整的分析和解释，无疑是中国的《周公解梦》和西方弗洛伊德的《梦的解析》。著名心理学家武志红老师的《梦知道答案》就是在以上两部巨著的基础上，明确地研究了人类千奇百怪的梦境，并以此为切入点对人类本身梦境的产生原理做一个浅显的探讨。看似光怪陆离、支离破碎的梦，透露着人们内心深处最隐秘的信息。噩梦、重复出现的梦、连续的梦、记忆深刻的梦，构成了一个有迹可循的内心世界，具有深刻的心理学含义。你会梦见死亡吗？或者梦见家庭变故、事业不顺？在《梦知道答案》这本书中，你不仅可以发现“考试梦”是许多人都在做的主题梦，而且还能学着读懂自己的梦境，打开一扇通往心灵的窗，聆听到内心深处的声音。梦境自古以来就是最富表现性的艺术手段之一。人类学家们认为，梦境与现实不分是原始思维的一个特点。梦的意象和境遇深刻地影响着初民的现实生活，成为其精神生活的一部分。随着科学的进步和人的思维的发展，艺术作品中的梦境则更多地被用来作为一种命运的昭示、一种无意识的象征，或作为一种美好“愿望的达成”。而《梦知道答案》，则是让你直面人生的真实，并传递一份美好的体悟：试着，向梦寻求答案。

4、很久没有读武志红老师的书了，最近因为需要分析自己的梦，于是读了这一本。起是以前大概是读过的（未升级版），但是可能因为当时的认识水平还不到位，所以全无印象，亦觉得毫无用处。这次倒是觉得有很多启发。真好。读完书以后，对梦这个事我的理解是这样的：梦境是我们自己内心活动的一部分。白天我们的内心活动多是在外界影响下，可能更偏重“理性”思考（即受到环境影响，比如同侪压力，社会规范，道德要求等等）；而到了夜间睡眠，进入放松状态，则内心活动更加自由和自我。所以关注、记录和分析梦境，是自我向内探索的一种渠道——这也是我写这篇书评的假设～=）书的写法是结构比较散，主要是在几个大类的梦境分类（考试梦、死亡梦、情感受挫梦、家庭变故梦、工作不顺梦）里面，讨论了作者遇到的案例以及对案例的分析，穿插相关理论的引用和一些相关社会现象的讨论。开头是关于心理学中解梦的简单介绍，结尾讨论了作者在分析自己的梦一段时间之后，收获的觉醒之梦。作者举的例子，其实很多跟我的个人经历或者梦境没有什么关系；但是偶尔有些相关的，多少就有参考和借鉴的意义。但更重要的是，在这一个一个案例的分析讨论中，我逐渐学习到了记录梦和分析梦的基本方法。要点稍微加以归纳，大概如下：1.对梦境的记录要及时，这

《梦知道答案（升级版）》

样才有可能记录多一些的细节；2. 在梦中自己的情绪和感受，是很重要的线索；3. 梦境和现实有多中可能存在的关系，有可能是日有所思夜有所梦，有可是实现潜在的愿望，有可能是疏导日常被压抑的情绪，有可能是告知潜意识的发现，等等等等。所以分析的时候，不用过于拘泥究竟是哪一种可能性，而是去认真体会和感受即可；4. 梦是很会“隐喻”和“戴面具”的，其中的形象有可能乍眼看上去并不认识甚至莫名其妙，然而仔细感受，关注其内核的特质和本性，会发现很多都是自己熟悉的人、事或者物。改头换面而已；5. 类似的梦有可能持续很久，也会随着内心状况而慢慢变化；6. 一晚上可能做很多个梦，并且是相关的，慢慢深入或者越来越直接的。学到上述这些要点以后，这周早一点记录的几个梦境从完全无法理解，变成了可以分析。而且惊奇地发现，很多梦的暗示其实非常简单直白，很容易被自己解析。特别是有一天晚上，我做了三个梦。之前记录的时候，觉得第一个梦好笑而荒诞，第二个梦过于惊悚而不知所谓，第三个则是近期的一件事情的直白呈现，乏善可陈无需讨论。然而在用上述方法慢慢填补细节和体会梦中情景的真正内核以后，发现其实是连续的梦，而且很完整地解释和确认了这两三个月以来对自己比较重大的一件事情里，自己的真实感受和事件的本质。此外，至于连续重复的“系列梦”，在过去有几年间我也是深有体会。曾经我有两个这样的梦，持续出现过好几年。但是在慢慢理解到了其中的含义和隐喻之后，梦境的情节都发生了转折。并且在情节彻底反转之后，就再也没有出现过。这次看书想起来当时的经历，也确实符合本书的讨论。总的来说，觉得通过梦来聆听自己的内心，是一件有趣的事。之后还有十三周的分析梦境互助小组要参加，读完书以后，更多了一点点期待。希望有所进步和收获~

5、与梦共舞，循梦内观——读《梦知道答案》文/贺兰微武志红，心理咨询师，心理学畅销书作家，北京大学心理学学士和硕士，创办武志红心理工作室。著有《为何家会伤人》，《为何爱会伤人》，《身体知道答案》等作品。自从闺蜜介绍了武老师的公众号之后，断断续续读了很多武老师的书籍和文章。这本《梦知道答案》更是期待已久的。我是一个多梦的人，从记事儿开始，每天晚上都会做梦，有时候是喜悦的梦，有时候是噩梦，有时候记忆深刻，有时候模模糊糊，但是每天，梦都会如期而至。原来认为可能是身体比较弱，才会多梦，也认为晚上如此多的梦境，可能会影响到身体，影响白天的精力。直到有一位朋友从日本回来后，给了我一条项链，说是戴上它，就不会做梦了，或者减少做梦的频率。接过那条链子，感觉沉甸甸的，突然觉得这样夜夜的梦着才是一个真实的自我，为什么要通过外在的东西去破坏呢？也就那一刻，开始喜欢做梦，开始留心梦境，记录梦境，倾听梦的声音。《梦知道答案》按照梦的类型分成七个章节。第一章讲述梦是吹散我们心灵迷雾的最好方式，潜意识往往通过梦告诉我们很多人生的答案。印象深刻的是镜像对话，在镜中，看到了什么，通过看到的不同，反映内心的状态，进一步与之对话，达到内外的和谐统一。接下来的六个章节，通过一个个具体的梦境，抽丝剥茧分析出内在的心声，潜意识的信息。人性，心理，层层剖析，最后让人恍然大悟。例如很普遍的考试梦，考试即考验，梦到考试，多半是因为在现实生活中遇到了考验，或是升职等功利方面的考验，或者是道德上的考验。文中阿雯梦中找不到考场，并莫名其妙的跟随别人去向不属于自己的考场，则帮助她理清思路，化解了自己的病症。跟随这一个个生动的梦，一步步探求，一步步了解，看到了一个个斑斓多彩的梦，也从中体会到真实的人性。佛洛伊德将人的人格结构分成三个部分：本我，超我，自我。本我即欲望和本能层次的力量，超我则是规则层面的力量，本我渴望为所欲为，超我控制本我，自我起着协调超我和本我的功能。也许现实生活中你的超我很有力量，也正因为这份力量，导致超我和本我之间矛盾，神奇的梦会捕捉到潜意识中的信息，给予补偿，鼓励，或者提醒。荣伟玲说：自己才是自己梦的最佳解梦人，梦中的情绪以及你的第一念头是解梦最关键的。所以牵手梦，循着她的足迹，学会内观吧，内观始有觉醒！ 注：书评均为原创，未经本人授权，禁止转载！

6、梦是什么？弗洛伊德说，梦是愿望的实现，梦是潜意识的反映，而潜意识，则藏着我们的意识所不能接受的那些东西。荣格认为，梦是夜间发生的朝向无意识的退行作用，可以给一个人提供有用的信息和建议，使他意识到阻碍他人格发展的障碍物的性质，以及克服这些障碍的方法。遗憾的是，人们对自己这一精神智慧的丰富源泉很少注意。在阿德勒那里，梦则成了生活目标的某种反映，是生活风格的产品。梦使我们回到自己的人格中，再现了我们长期形成的生活风格和性格，以抵制现实和常识的压力与要求。梦往往坚定我们的态度，有利于我们做出决定。相比以上几位心理学领域大神对于梦的观点而言，武老师更喜欢美国心理学家马尔茨的说法：潜意识，是我们能量的包括，藏着无数资源，意识只要设定目标，潜意识就会朝向这一目标前进。而通读全书你会发现，武老师给我们阐述了这样一个观点：梦，即是了解自己最好的途径，自己，是梦最好的答案。人是一种习惯于寻求答案的

《梦知道答案（升级版）》

动物，在这个看似很讲求规则的世界，却又似乎早已习惯了从规则中、从所谓理性和头脑寻找答案，于是结果只能是越来越套路化的活着，越来越接受不真实的说服，离自己的内心越来越远。好在，不管心有多麻木，我们仍然至少有一个途径可以通达内心的真实，这就是梦。“梦是潜意识的完美展现，是我们了解自己潜意识的最便捷的通道，那些从不做梦的人，就失去了和自己的潜意识进行沟通的机会。”和潜意识进行沟通的价值在于：潜意识从不欺骗我们，而意识却要制造种种迷雾。这些迷雾让我们在短时间内感到很舒服，但却经常会把我们引入更深的陷阱。甚至我们在陷阱中，一方面感到痛苦无比，另一方面却掩耳盗铃地说，这里太美好了！我在这太幸福了！‘要吹散这些迷雾，梦是最好的途径。’为了通达内心的真实，梦一直在做最大的努力，试图告诉我们真实的信息，关键在于我们能不能听到。因为麻木的我们没有做好准备接受那个真实的信息，梦一开始会有些伪装，可如果我们准备好了，开始学会通过梦聆听内心深处的声音，那么梦的伪装会逐渐褪去，真实的信息最终会不带任何伪装地涌来。由此，我们的心灵出现成长，走向和谐。‘梦很容易遗忘。你或许有经验，梦见了特别的事情，半夜叮咛自己一定要记下来。刚醒来时，仿佛隐隐约约还记得，但一睁开眼，就什么都记不得了。’为了记录自己的梦，武老师给出了来自荣伟玲老师的一则建议：床头上最好备有纸和笔。但是，当醒过来时，不要翻身，不要睁开眼睛。就保持着刚睡醒时的姿势，闭着眼睛回忆一下梦里的画面，最后形成几个关键词，譬如阿雪的梦就有几个关键词“女朋友家”、“担架”、“瘦”、“手”和“抓”。然后，睁开眼睛，迅速写下这几个关键词，接着再描写梦境的细节。而后呢？欢迎你把它描述的尽可能的详细，把它说给你的心理医生听，只要它足够真实，心理医生会给你一个通达内心的答案。梦，即是了解自己最好的途径，自己，是梦最好的答案。我想，这便也是全书前三分之一阐述精华观点，后三分之二用案例来剖析的原因之所在吧。道理我们可以听闻到很多，但最了解自己真实内心的，只能是自己。这，便也是全书给予我最大的启发和受益。（本文大量笔记及观点来自书中，再次感谢武老师给予的启迪）

7、武志红老师的《梦知道答案》，我从拿到手到读完，花了两天时间，因为是下班时间看，能静下心来。觉得这本书对于我平时遇到的问题有了新的解读。对于梦，每个人都有，从理论上就是意识和超意识的关系，现实中的我们受到各式各样的限制，让我们没办法能准确的感知这个世界。待续...

8、因为我读书时代就有写日记的习惯，而有时候的日记记录的是一些我觉得有含义的梦。我其实并不经常做梦，或者我并不是经常能记住做的梦。但一直有一个现象特别奇怪，就是每次当一段感情的终结或者快要终结的时候，我都会做一个相关的梦。做完这个梦我就会瞬间顿悟一般的，放下了对这段感情的执念。所以以至于到了后来，当关系还没结束或者还没开始时，如果做了这样的梦，我就明白，现在的事情是有问题的。比如我曾经做了一个梦：在梦中我进了一个城堡，和几个女人一起。王子夸赞我的皮肤，说时间的成长好像在我身上停驻了。然后他轻轻的吻了我。这让我十分开心。但他的父亲，一个黑色的吸血鬼，却每夜都吸我的血。这让我精疲力竭。于是我逃了出来。然后那几个女人瓜分了我的4跟项链。当时我有跟一个十分帅的男生约会，但我不太确定是不是能跟他进一步发展，因为他真是太有魅力了，以至于去餐厅吃个饭会招来所有女性仇视的眼光。有一天我跟他吃饭，他戴了一个黑色的泰国佛牌，看起来很奇怪。于是我就问他为何会戴佛牌这种邪门的东西，他说是朋友（女的）去泰国玩，回来送他的礼物。当时我对这个梦解析不是很透彻，但只是模糊的觉得那个王子应该就是他，而那个黑色的吸血鬼可能是那个黑色的佛牌。看完武老师这本书以后，再加上日后的事情我试着重新分析了一下这件事。当然我事后并没有跟这个男孩交往，虽然我确实很着迷，但我始终隐隐的觉得有些不可靠。但实际上我的担忧是正确的，梦中的四个女人，应该意味着他女人缘很好，而且他确实也一直有没公开的交往对象（炮友吧...）。别问我为何知道的，因为后来他跟我朋友好了，我朋友是我后来主动介绍给他的。所以，通过我朋友，我知道了很多细节。即使我朋友对他十分好，但他们最后也分手。。。。。。当然，不一定每个人都足够了解你的内心，所以，有些人可以直接靠直觉感觉出这个人感觉好不好，适不适合自己。而有的人比较不敏感，潜意识只能通过梦告诉你。所以，人真的一定一定要相信自己，如果真的感觉很不好，就要认真去分析原因，千万不要忽略潜意识给你的信号。这本书，后半段，主要讲的就是一些解梦的案例。前三分之一，写了一些中国比较特殊的心理现象（这些是你看那些老外心理学家的书看不到的东西。）总之我觉得看一看还是蛮有收获的，因为我过去在生活中总是扮演一个满足大家期待的样子，所以特别爱抱怨。但后来我自我修正了这一问题，因为当时看了一本小说，书中有一句话大概是说“没有人需要为别人的不幸负责，全都是自己的责任。”此书中也有类似的案例描述那些爱抱怨的老“好人”。有些人因为过于顺从，总想扮演一个好人，但又充满怨气。书中将此情况描述为，这种为别人考虑的人，到中老年以后会有一个特殊的

《梦知道答案（升级版）》

心理逻辑结果“怨气形成三部曲”：-活着是为了别人。-我已经奉献了这么多，你们应该为我考虑-你们没有为我考虑，所以我有满腹怨气但怨气的觉醒也标志着一种转折吧，反正自从我发觉让别人满意是一件无止境的事，一是，没办法让所有人满意。二是，有些不明白自己真的想要的是什么，所以你做到了对方也不会完全满意。三是，人的欲求会变。总之，原因很复杂啦。虽然我看心理学书籍以及有5、6年之久，可有些自身问题依然没有解决。当然在另一本经典心理学书《少有人走的路》里，作者说，如果你想做一个自我实现的人，大概没有到50岁是很难的。自我完善和自我教育是终身的，这本书是我半天读完的，觉得还不错，所以就简单的写了一个读后感，祝大家读的愉快！

9、理性感受——《梦知道答案》由标题就可得知，它是一本围绕梦为主题的心理学书籍。本书一共分为七个章节，向大家展示，梦是如何启示我们人生的答案的。这七个章节，我按照内容归纳和主语分类，大概将本书分为三部分：自己、亲人、世界。第一部分：自己，第一步是先与自己的内在取得连接，然后带着这种连接去做选择。“别忙，先感觉一下你自己，做一个深呼吸，然后将注意力集中在自己身上，感受一下自己的身体反应和内在体验，最后才面对问题”；第二步是从直觉、梦两个角度，关注自己的潜意识。我们天生都有凭直觉洞察到真相的能力，但是，因为家庭、学校以及社会都教育我们按照理性做事，让我们丧失了大部分来自直觉的洞察力。但是梦会突破这些理性的教条，用各种意象帮我们洞察真相。申荷永老师说：“最危险的东西来自人心，这不是因为人性恶，而是因为我们内心所知甚少，如果我们准备好了，学会通过聆听内心深处的声音，那么梦的伪装会逐渐散去，真实的信息最终会不带任何伪装地涌来”；第三步是心灵与梦一起成长，与潜意识对话，让“坏我”和“好我”融合。我们可能欲望较大，安全感极低。不敢做自己，一辈子靠不停地抓身边出现的每一样东西来成全自己，一辈子陷入为别人而活、让别人为自己而活的怪圈；也可能被外在迷惑双眼，无法单纯地去接受一个事物的本真，无法看到其实最快乐的事情都是不花钱，很便宜的。更可能不允许自己是病鱼、别人是病鱼，埋藏甚至斩断一切的负面情绪，偏执、分裂，最终让生命之河干涸。人本来就是不完美的，坏我并不可怕，只要你不试图压抑它、甚至消灭它，那么坏我自然就会消失。还你一个本真的自我。第二部分：亲人，包括：父母、配偶、子女。小时候我们是父母的孩子，父母养育我们、教育我们，生活上给予我们无私的爱，让我们快乐地成长；思想上让我们形成好与坏、善与恶的认知与整合能力。长大了，我们需要成为离开父母的孩子，进入独立的世界，找到自己心仪的恋人，组建真正属于自己的世界，成就生命的一代代延续，最后遵从大自然的规律走向死亡。看似简单的一生，实质充满了无穷的智慧。如，父母对孩子的成长影响。有这样两个重要节点，一个是3岁前，与母亲的构建安全感，形成情感稳定能力，掌控自己。即外部好坏与内心好坏的整合能力；3岁后，父亲介入，将孩子带入到更宽广的世界；另一个是6岁，6岁后与父母/主要抚养着的关系模式内化，定形基本的人格结构。即形成超我“内在的父母”与本我“内在的小孩”的对抗基调，成就标志性焦虑。还有，价值观影响。即生命的价值在一堆看似高尚的选择中指向终极的虚空。利他集体主义价值观的影响，成就为别人而活的“荒诞”选择。以及任何一种亲密关系的距离问题、死亡面对问题等。第三部分：世界，有这样一种心灵感应，它是超越距离的心灵共振，是我们与所有生灵乃至万物“纠缠”的根本（一切无法言说的神秘现象）。德国心理学家埃克哈特·托利在他的著作《当下的力量》中写道，地球是一个生物体。我们整个民族也是一个生物体，我们彼此之间并非是没有任何联系的独立的个体，而是切切实实有密切沟通的共同体，并且这种沟通时时刻刻都在进行，只是我们大脑意识不到而已。依照此主干结构，大致可以串联本书内容。但本书实在太博大精深，要想将所读融汇贯通，解释更多梦的寓意，还要多读多思考。感性感受人本身就是一个奥秘体，虽然你是自己，但是你不是自己，因为你从未真正了解自己。你到底是谁？你从哪里来？你为什么会有心电感应等等。这些问题，并不是单纯意义上的字句问答，它是追溯，对生、对死、对不可言说。从前，只知道做梦是人脑正常运作机制，对通向潜意识，了解真相一概不知。这本书，不仅打开了自己狭隘的视野，也让自己惊叹不已。明白了，原来梦是在用各种变身帮助你。可以是消除疑虑、度过难关，更是人生启迪。存在即是合理，不要妄求用理性决定自己的一切，是时候跟着感觉走，会豁然开朗。当然，这并不是让你刻意如此，一些事情当你绝对化时，往往会消失了它该有的奥秘。当梦来临时，记下它，然后等待，真相自然就会浮现在你脑海。意识到了，梦的目的也达到了，你的心灵又成长了一个台阶。人生在世，就会遇到各种各样的磨难。考试、情感受挫、家庭变故、工作不顺、死亡等都不可避免。但只要你在遇到它们时，说一声：“哦，你来了”“好，我们一起面对”，那么你的人生会更从容、更坦然。就像，孩子无法离开妈妈，你知道这是没有安全感；另一半总想出去“透透气”，你知道这是缺距离；你总做有蛇的噩梦，这是因为你压抑自己太重；亲人离世了，你自责内疚，甚至想到自杀，

《梦知道答案（升级版）》

但出生就会有死亡，自然不可抗拒，你尽力了就好……这些本都太平常，请不要为它们增加带颜色的雨衣。虽然这很难，但只要你想就一定能做到！

章节试读

1、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第196页

夫妻关系是家庭的定海神针

2、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第8页

心理学家荣格.....说：“唯有洞察自己内心，眼界才能清楚。只往外看，那是发梦；内观始有觉醒。”

3、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第288页

实际上，一个人对男欢女爱的信心，都是来自童年时父母等养育者给他们爱的多少。若多，就有信心；若少，信心就少，若严重欠缺，信心甚至会接近零。

4、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第26页

毕竟痛苦的时候，我们需要一些扭曲的方式让自己感觉舒服一点。

5、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第11页

“关照你的内在”。当遇到什么人或事时，不是将注意力集中在外部，而是先来关照自己，先与自己的内在取得连接，然后带着这种连接去做选择。这是，你就会真切地感受到，这是你的选择，这是由你自己做出的选择，只有你为此负责。

6、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第25页

绝大多数情形下，我们的梦中，意向对话练习中、生活中常出现的可怕意向，其实都是曾经让我们不能承受的体验转入潜意识的结果。碰触他们，与他们对话，让他们意识化，会给我们带来很多好处。

他们是你内心的一部分，不必太害怕他们。

在意向中，镜子里的那个意向大多数是自己的一部分，是自己受伤的，被压抑的一部分，是自己需要关注，需要关爱的一部分，能给他最好的关爱就是，完全的接纳他，好好爱他，把自己的爱给他。每个人能给自己的最好的礼物就是好好爱自己，这样你才有足够的爱去爱别人，也能够去接受别人的爱。

7、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第11页

“别忙，我先感觉一下我自己”，都是在做同样的事情——“关照你的内在”。当遇到什么人或事时，不是将注意力集中在外部，而是先来关照自己，先于自己的内在取得连接，然后带着这种连接去做选择。这是，你就会真切的感受到，这是你的选择，这是由你自己做出的选择，只有你为此负责

自己做出选择，自己对这个选择担负起责任，这个是对我们很重要的一个认知。

8、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第22页

意识上，我们喜欢自欺。恋人甩了自己，你说：“我才看不上她！”一场8年的恋爱结束了，过程和结果都不堪回首。于是，你尽量让自己不去回忆那8年，仿佛这8年未在你人生中出现过。

《梦知道答案（升级版）》

上司批评你，你笑着承受。回到家后，你对孩子发了一通大脾气。

收入不尽如人意，你越来越喜欢和收入更低的人做朋友，因为在和他们进行比较时，你觉得很舒服。

在一个城市遭遇了太多痛苦，你一逃了之，去了另一个城市开始新生活。……

这一切都可以理解，毕竟太痛苦的时候，我们需要一些扭曲的方式让自己感觉舒服一点。不过，如果自欺成为习惯，你的人生势必会变成一团迷雾，你不知道身在何处，也不知道该去向何方。于是，你总是做一些莫名其妙的事情，仿佛有什么力量在牵着你，让你总是一而再、再而三地犯错。

这个时候，你需要从潜意识中去寻找答案，因为潜意识从来不自欺。梦，是让我们深入潜意识的最便捷、最有效的途径。

9、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第11页

关照你的内在”，当遇到什么人或事时，不是将注意力集中在外部，而是先来关照自己，先与自己的内在取得连接，然后带着这种连接去做选择。这时，你就会真切地感受到，这是你的选择，这是由你自己出发而做的选择，只有你为此负责，别人不必为你的选择负责。

如果说我在做心理辅导时必须教来访者什么，那么这是必须的一步，因为只有当来访者愿意做到这一点时，真正的改变才有可能发生。

10、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第66页

梦是一个光怪陆离、支离破碎的世界，我们因而将梦视为异己。

然而，一旦对梦有了理解，你会发现，梦其实是一个有迹可循、甚至稳定连续的世界。

许多人会做同一个主题的梦，甚至重复做一模一样的梦。

这些频繁出现的梦境，必然有着重要的意义。假若你学会了与梦沟通，学会了聆听你内心深处的声音，那么你会发现，这些本来似乎僵化的、刻板重复的梦境，忽然有了变化，有了成长。

同时，你的心灵也出现了成长。

梦是什么？

作为知名的荣格（瑞士著名的心理学家，曾是弗洛伊德最重要的弟子，他提出了集体无意识的概念，对中国文化非常看重）派的心理学家，申荷永说，梦是通向无意识的通道，“我一向认为，梦一定是积极的、补偿性的、具有保护作用的。可以说，梦必然是来帮助你的。”

11、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第7页

心灵成长会同步地体现在梦中，而梦的改变，也常是心灵改变的一种标志。

《梦知道答案（升级版）》

...美国心理学家马尔茨的说法：潜意识，是我们能量的容器，藏着无数资源，意识只要设定目标，潜意识就会朝向这一目标前进。

12、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第26页

意识上，我们喜欢自欺。

13、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第23页

心理咨询师荣伟玲赞同这种观点，她说：“在梦中，我们更真实。梦是潜意识的展现，而潜意识永远不会欺骗我们。相反，为了感觉好一点，我们的意识会故意欺骗我们。”

“不要羡慕从不‘做梦’的人，”荣伟玲说，“梦是潜意识的完美展现，是我们了解自己潜意识的最便捷的通道，那些从不做梦的人，就失去了和自己的潜意识进行沟通的机会。”

和潜意识进行沟通的价值在于：潜意识从不欺骗我们，而意识却要制造种种迷雾。这些迷雾让我们在短时间内感到很舒服，但却经常会把我们引入更深的陷阱。甚至我们在陷阱中，一方面感到痛苦无比，另一方面却掩耳盗铃地说，这里太美好了！我在这太幸福了！

要吹散这些迷雾，梦是最好的途径。

更重要的是，梦富有洞察力和创造力。“每个人可能都有这种体验：自己在梦中作了一首无比美妙的诗、曲，只是醒来后却忘记了。”荣伟玲说，“梦的创造性远不只是这种表现，它远比我们以为的更有智慧。”

14、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第5页

怨气形成三部曲1、活着是为了别人

2、我已经奉献了这么多，你们应该为我考虑

3、你们没有为我考虑，所以我有满腹怨气

其中的第二个环节是隐蔽的，“好人”们通常不会将它表达出来，他们无意中在玩一个游戏——“我为你做了这么多，我不说你就应该知道为我做什么”，但通常别人都不会响应他们这一隐蔽的渴求，这最终会导致“好人”们的怨气，以及伴随这一怨气的自恋感——“我是多么具有奉献精神的好人啊，你们都欠我的”

15、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第7页

假若寻求正确答案的话，就需要从传统的、反人性的价值观跳出来，学习去尊重人性本身。就这一点而言，梦具有无比重要的价值。

梦是什么？

弗洛伊德说，梦是愿望的实现，梦是潜意识的反映，而潜意识，则藏着我们的意识所不能接受的那些东西。

相比而言，我更喜欢美国心理学家马尔茨的说法：潜意识，是我们能量的包括，藏着无数资源，意识只要设定目标，潜意识就会朝向这一目标前进。

《梦知道答案（升级版）》

16、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第4页

.....无数像他这样的“好人”到了中年和老年后会有一个特殊的心理逻辑结构，这可以称为“怨气形成的三部曲”：

- 1.我活着是为了别人。
- 2.我已经奉献了这么多，你们应该为我考虑。
- 3.你们没有为我考虑，所以我有满腹怨气。

.....这种怨气是一个逐渐积累的过程。

.....怨气爆发的越早越好，这意味着改变的契机。

.....除非一个人真正抱定“为了自己而活”这个理念，否则好的改变很难发生。因为，“为了别人而活”，这种观念貌似是奉献精神，但其另一方面是“我的不幸是你导致的”，所以“好人”们在咨询的一开始很容易将责任归咎于他人，这也意味着推卸责任，于是成长很难发生。

17、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第59页

飞翔梦反映的是自由，而坠落梦反映的是不安全感。我们每个人都渴望自由，因而在做“飞翔梦”的时候，我们的心情都是高兴而幸福的。对于坠落梦呢？从小缺少母爱的孩子们，心理上缺乏完整的爱，不具备情感稳定的能力。我们不可以惧怕不安全感的存在，在爱情来临时，我们应该有勇气去拥有，而不是逃避。或许我们尝试着去接受，去获得，那么我们的不安全感是不是也会慢慢地消失不见呢？我们每个人都有恋爱的权利和机会，也有得到爱的权力。当我们再次做坠落梦的时候，记得不要再去逃避它，害怕它，好好接受，那么，下一次，就会是飞翔梦了。

18、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第39页

梦很容易遗忘。你或许有经验，梦见了特别的事情，半夜叮咛自己一定要记下来。刚醒来时，仿佛隐隐约约还记得，但一睁开眼，就什么都记不得了。

如果想记录自己的梦，荣伟玲建议，床头上最好备有纸和笔。但是，当醒过来时，不要翻身，不要睁开眼睛。就保持着刚睡醒时的姿势，闭着眼睛回忆一下梦里的画面，最后形成几个关键词，譬如阿雪的梦就有几个关键词“女朋友家”、“担架”、“瘦”、“手”和“抓”。然后，睁开眼睛，迅速写下这几个关键词，接着再描写梦境的细节。

“解梦并不神奇，请相信我，如果你开始这么做。那么，你最后会发现，你能从梦中收获太多的东西。”她说。

19、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第8页

极端痛苦是需要蜕变的信号

我们都生活在无形的笼子中，对于多数人而言，除非遇到一些极限情况，否则会一直执着于原来的那种方式。

这些极限情况看起来不好，但这也恰恰是迫使他们不得不放弃原有方式的动力。

20、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第27页

荣伟玲的观点在梦中，我们更真实。梦是潜意识的展现，而潜意识永远不会欺骗我们。相反，为了感觉好一点，我们的意识会故意欺骗我们。不要羡慕从不“做梦”的人，梦是潜意识的完美展现，是我们了解自己潜意识的最便捷的通道，那些从不做梦的人，就失去了和自己的潜意识进行沟通的机

《梦知道答案（升级版）》

会。

和潜意识进行沟通的价值在于：潜意识从不欺骗我们，而意识却要制造种种迷雾。这些迷雾会让我们在短时间内感觉到很舒服，但却经常会把我们引入更深的陷阱。并且，我们在陷阱中，一方面感到痛苦无比，另一方面却掩耳盗铃地说，这里太美好了！我太幸福了！

正是因为意识会制造出种种迷雾让我们觉得舒服，所以我们往往愿意相信，这就是现实，这不是迷雾，他们甚至会找方法待在这个让自己舒服的地方，哪怕有时候自己要忍受一些痛苦。这些迷雾遮住了我们的眼睛，让我们看不到真相究竟为何

21、《梦知道答案（升级版）》的笔记-第290页

她不想要别人的负面情绪影响她，于是，她就切断了与想和她联系的人的联系。她不想自己的负面情绪影响别人，于是，她也切断了和自己所渴望的人的联系。最终，她成了孤家寡人。哪些童年太孤独的人，都容易形成这种心理机制；我必须成为一个没有负面情绪的很好的人，我才是值得交往的人；同样的，我也只交往有正能量的人。但这是一种骗纸、一种分裂、一种二元对立，它终将我们变成日益僵硬甚至干枯的人。所以，我们每个人，都要学着允许别人是病鱼，也允许自己是病鱼，学习接纳自己和对方的所谓的负面情绪。如此，才能帮助我们建立情感链接，让活力不仅在我们体内流动，也在关系中流动。

《梦知道答案（升级版）》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com